Cuando esté listo, aproximadamente a los 9 o 10 meses, ¡podré comenzar a comer por mi cuenta! Estoy aprendiendo a usar el pulgar y los otros dedos para recoger cosas pequeñas.

Comienza con trozos muy pequeños de alimentos blandos.

Déjame practicar mucho para aprender a comer solo. Permíteme tocar y jugar con la comida. Me ensuciaré al comer. ¡De ese modo aprendo!

Ofréceme porciones de comida pequeñas. Mi estómago es pequeño. Déjame decidir cuánto comer. Yo sé si tengo hambre.

Déjame probar diferentes alimentos. Si en principio algo no me gusta, no te preocupes. Ofréceme un poco la próxima vez.

Déjame comer con nuestra familia. Puedo sentarme a la mesa en una silla alta o asiento elevado.

Cuando tenga un año de edad, es probable que coma casi todos los alimentos que come la familia. Dame bocadillos entre el desayuno, almuerzo y cena.

__No__ me des alimentos con que podría ahogarme, como salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, papas fritas, uvas enteras, pasas, verduras crudas, cucharadas de mantequilla de cacahuate, trozos de carne y dulces.

Alimentos para comer con los dedos

alrededor de los 9 meses

¡Estas son algunas opciones saludables para mí! Ofréceme una o dos cucharadas. Déjame pedir más.

Mantén esta lista

en nuestro refrigerador para tener ideas rápidas de alimentos para comer con los dedos en el desayuno, almuerzo, cena o bocadillos.

Washington State Department of Health

DOH 961-1001 May 2014 Spanish

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades que lo soliciten. Para realizar un pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program

El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Publicación adaptada del Programa WIC de California. Se reproduce con autorización.

puedo comer comidas con los dedos

a partir de los 9 meses

Alimentos para comer con los dedos

alrededor de los 9 meses

Papaya *picada*

¡Estas son algunas opciones saludables para mí!
Ofréceme una o dos cucharadas.
Déjame pedir más.

Albóndigas
en trozos muy pequeños

Mandarina
picada

Ejotes
cocidos

Arroz integral

Calabacitas
cocidas

Pan pita
en trozos pequeños

Melón maduro
picada

Frijoles
cocidos y en puré

Manzana
rallada

Camote
cocido y pelado

Tomates Cherry
en trozos pequeños

Uvas
en rebanadas

Queso
en cubitos

Pan integral tostado
cubierto con comida para bebés o mermelada de frutas

Macarrones y queso

Cereal con forma de O

Huevo duro
picado
(después de los 12 meses)

Kiwi
picado

Quesadilla blanda
en trozos pequeños

Plátano
picado

Tofu
picado

Aguacate
en cubitos

Sandwich de queso a la plancha
en trozos pequeños

Zanahoria
bien cocida y en cubitos

Mezcla de verduras
cocidas

Brócoli
cocido y en trozos pequeños

Galletas Graham
(evitar las de miel hasta los 12 meses)

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I Can Eat Finger Foods**
Size:	22 x 4.25"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 7.375 x 4.25"
DOH Pub #:	961-1001